

渓谷、森林、花々…。自然に包まれ、心と体を癒やす 28 のさんぽコース

『心と体がととのう 自然さんぽ 首都圏版』

2026年3月16日(月)発売

JTBグループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社JTBパブリッシング（東京都江東区、代表取締役 社長執行役員：盛崎宏行）は、JTBのMOOK『心と体がととのう 自然さんぽ 首都圏版』を2026年3月16日(月)に発売いたします。



▼週末に行きたい！ 自然を感じるさんぽ旅

本書は、森や渓谷、海辺、花の名所など、豊かな自然に触れる首都圏近郊の日帰りさんぽコースを収録しています。自然の中でリラックスできる“ととのいポイント”など、心と体をととのえるための情報が充実。自然あふれる美しい写真からは、森林の緑の匂いや渓谷のさわやかな空気が伝わってくるようで、眺めるだけでも癒やされる一冊です。



▼気軽にに行ける、28のモデルコース

東京、埼玉、千葉、神奈川など、首都圏から日帰りでも気軽に訪れられる自然豊かなスポットを、魅力的な28のモデルコースとして紹介しています。各コースでは、周辺のグルメ情報や立ち寄りスポットも満載で、次の休みのお出かけ先を決める際にも大いに役立ちます。週末の計画に迷ったら、ぜひ本書を手にとって、心ほぐれる“自然さんぽ”に出かけてみてください。



■掲載テーマ&コース

【涼やかな清流沿いで深呼吸】

鳩ノ巣溪谷、秋川溪谷、長瀬、御岳山、嵐山溪谷

【緑豊かな森の中でヒーリング】

小網代の森、青木ヶ原樹海、真鶴半島の森、軽井沢野鳥の森、狭山丘陵、鎌倉の切通と名刹

【雄大な自然と花に癒やされる】

河口湖～大石公園、城ヶ崎海岸、鋸山、巾着田曼珠沙華公園、由比ガ浜と花の寺

【木漏れ日に包まれる街のオアシス】

等々力溪谷、国立科学博物館附属自然教育園、善福寺川緑地～和田堀公園

【自然と歴史が交差する場所】

明治神宮、旧古河庭園と六義園、清澄庭園、国営昭和記念公園

【清らかな聖地でパワーチャージ】
箱根神社、三峯神社、鹿島神宮、香取神宮、高尾山薬王院

▼心と体がもっと“ととのう”コラムも掲載

日本ヨーガ瞑想協会主宰で、瞑想・睡眠系 YouTuber として人気の綿本彰氏が監修。「心と体をととのえる呼吸法と歩き方」や「自然さんぽに取り入れたいヨガエッセンス」といった、自然をより深く味わい、心身を労わるための実践的なコラムを収録。自然と調和したウェルネスライフを提案します。



▼書誌概要

- 【書名】『心と体がととのう 自然さんぽ 首都圏版』
- 【定価】1540 円 (10%税込)
- 【仕様】AB 判 (縦 257×横 210)
- 【発売日】2026 年 3 月 16 日(月)
- 【発行】JTB パブリッシング
- 【販売】全国の書店、ネット書店

Amazon : <https://amzn.asia/d/0j7EjgsB>

楽天 : <https://books.rakuten.co.jp/rb/18515714/>

＜お問い合わせ先＞
JTBパブリッシング ブランド戦略室 メール : pr-team@rurubu.ne.jp